



**MAXIMILIANUM**  
bilden - Maximilianhaus

### Anmeldung

Bildungszentrum Maximilianhaus  
Gmunderstraße 1b  
4800 Attnang-Puchheim  
T 07674 665 50  
E maximilianhaus@dioezese-linz.at  
W www.maximilianhaus.at

Unsere Bürozeiten  
Montag bis Mittwoch, Freitag  
8.00 bis 11.30 Uhr  
Donnerstag, 16.00 bis 18.00 Uhr

## Lehrgang 2019-2021 GFK-Alltagspractitioner

### GEWALTFREIE KOMMUNIKATION IM ALLTAG VERANKERN

#### ▶ TERMINE

##### Basistraining

Samstag, 16. & Sonntag 17. März 2019,  
Samstag, 6. & Sonntag, 7. April 2019,  
Samstag, 4. & Sonntag, 5. Mai 2019,  
Samstag 8.30 bis 17.30 Uhr,  
Sonntag 8.30 bis 13.00 Uhr

##### Vertiefung

Samstag, 22. Juni 2019, 28. September 2019,  
23. November 2019, jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

##### Intensiv

Samstag, 25. Jänner, 29. Februar, 28. März,  
25. April, 30. Mai, 20. Juni, 19. September,  
17. Oktober, 14. November, 12. Dezember  
2020, Reservetermin: 19. Dezember 2020;  
jeweils 9.30 bis 18.15 Uhr

##### Integration und Reflexion

Abschlussmodul Samstag, 27. Februar 2021,  
Sonntag, 28. Februar 2021  
individueller Reflexionstermin nach Absprache

#### ▶ BEITRAG

Gesamt € 2.400,- (Teilzahlung möglich)

##### Einzelpreise:

Basis € 650,-

Vertiefung € 340,-

Intensiv € 1250,-

Integration € 360,-

Einreichung beim Bildungskonto des Landes OÖ  
möglich.

Für den Abschluss des Lehrganges sind 2,5  
h Individualtraining (extra zu bezahlen), eine  
Konfliktdokumentation und mindestens 80%  
Anwesenheit Voraussetzung.



facebook.com/Maximilianhaus  
www.maximilianhaus.at

Wenn Sie Informationen über unsere Veranstaltungen und Angebote erhalten möchten, melden Sie sich bitte auf [www.maximilianhaus.at/Programme/Newsletter](http://www.maximilianhaus.at/Programme/Newsletter) an.



Katholische Kirche  
in Oberösterreich

**FRIEDISCH**  
Sprache als Schlüssel zum Miteinander

## Die Entwicklungsstufen des GFK-Alltagspractitioners

### INTEGRATION

- Natürlichkeit
- Fluss
- Leichtigkeit
- Authentizität

### INTENSIV

- Souveränität
- Sprachgewandtheit
- Resilienz
- Kompetenz
- Sicherheit

### VERTIEFUNG

- Tiefe
- Stabilität
- Intensität
- Kraft
- Alltagsbezug
- Beweglichkeit

### BASIS

- Überblick
- Orientierung
- Vertrautheit
- Lernen
- Klarheit
- Verständnis
- Schutz

KONTINUIERLICHE  
PEERGRUPPE

## Referenten



**Nicola Abler-Rainalter und Thomas Abler**  
zertifizierte bzw. anerkannte Trainer in  
Gewaltfreier Kommunikation



Es braucht Zeit, Energie, Übung und Durchhaltevermögen, die Sprache der Zusammenarbeit und des Miteinander in einer Umgebung von Konkurrenzdenken zu verankern. In diesen 2 Jahren kontinuierlicher Anwendung in und rund um die Seminare, verankert in einer fixen Peergruppe, wird dies möglich und realistisch.

## INHALTE

### Basistraining

Die Teilnehmer werden Schritt für Schritt mit den Elementen der Gewaltfreien Kommunikation vertraut:

- Eine Situation beobachten, ohne sie zu interpretieren oder zu bewerten.
- Verantwortung für die eigenen Gefühle und Gedanken übernehmen und die eigenen Bedürfnisse als deren Ursache erkennen.
- Zu Wut, Ärger, Schmerz und Angst stehen.
- Die Anliegen aller Gesprächspartner hören und ernst nehmen, auch wenn Sie ihnen nicht zustimmen.
- Mit Bitten statt Forderungen Ihre Ziele und Werte verwirklichen.

### Vertiefungsseminare

- Aufbauend auf die bereits erworbenen Kenntnisse
- Vertiefen und Giraffentanz als Ganzes üben.
- Anhand bewährter und vielfältiger Methoden in verschiedensten Formen und Varianten
- intensiviertes Bearbeiten eigener Themen und Konflikte
- verstärkt Raum für Nähe und Verbindung, Austausch und Verständnis

### Intensivtraining

- Alltags-Konflikt-Lösungstraining (Alltagsmediation)
- Arbeiten mit dem Inneren Team
- Umgang mit starken Gefühlen und herausfordernden Situationen
- Körperzentriertes Arbeiten in Kombination mit Selbstreflexion, u.a. TRE - Trauma Release Exercises
- Achtsamkeitspraxis (Elemente aus Robert Gonzales, Meditative Übungen, Einbinden von Naturerfahrung)
- Üben anhand aktueller lebendiger Fallbeispiele und Rollenspiele in geschütztem Rahmen
- Gruppendynamik: einbinden neuer Methoden der Entscheidungsfindung - z.B.: Systemisches Konsensieren, Kreisarbeit u. a.
- Strategien für Deeskalation und Entspannung
- Angebote zum selbstverantwortlichen Üben zwischen den Seminaren
- Intensivierung von Empathie nach Innen und Außen
- Humor, Spiel und Bewegung

### Integration

- Feedback geben und nehmen
- Konfliktreflexion im Individualtraining (extra)
- Feiern, Rückschau und Ausblick
- Lehrgangsabschluss

Von Anfang bis zum Ende üben und anwenden in der Peergruppe zwischen den Seminaren

### METHODEN

Wir arbeiten mit verschiedenen Modellen, mit Stühlen oder Karten am Boden, diversen Formen von Rollenspielen, abwechselnd spielerisch und tiefgreifend, mit mannigfaltigen bunten Flipcharts und Plakatwänden. Abwechslung bringen wir mit ständigem wechseln der Gruppenarbeit, Plenum, Halbplenum, Kleingruppen und Paararbeit, Bewegung und Lachen genauso wie Ruhe und Stille, ebenso streben wir einen Mix aus Seminarraum und Natur an.